Отвечает: Олег Замигайло

Илона спрашивает:Учит ли Библия как избавиться от раздражения? Раздражаюсь на звуки - храп, чавканье, пустословие и тд.

Мир вам, Илона,

Слово Божие, Библия, учит нас тому кто мы есть, зачем мы здесь и чего хочет от нас Всевышний. Нельзя сказать, что Библия - это курс психоанализа или, что в ней даны ответы на все случаи жизни. Но она учит нас находить ответы у Господа. Просите в своих молитвах о том, что бы Всевышний избавил вас от раздражительности, можете просить, что бы ваши верующие друзья так же молились за вас. Молитва должна быть каждодневной практикой, уделяя ей хотя бы 15 минут в день, вы добьетесь результатов, которых даже не ожидали. И читайте Библию, она не зря называется еще Словом Божьим, ведь Он сам говорит с нами с ее страниц:
6. Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо;
7. раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся.
8. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя.
9. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: «вот Я!» Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное…
(Исаия 58:6-9)

Добавлю от себя, что раздражительность может быть вызвана как факторами чисто психологическими (нереализованные желания, завышенные требования к себе и окружающим, чувство собственной важности и т.д.), так может быть симптомами и следствием некоторых болезней: заболеваний ЖКТ (гастриты, холециститы, панкреатиты), психических заболеваний (неврастении, хроническая усталость, депрессия, ПТСР), гормональными нарушениями (особенно нужно проверить щитовидную железу). Также к частым причинам появления раздражительности следует отнести нарушения режима дня, неправильное питание (возможно следует пересмотреть диету и режим питания) и вредные привычки.

Если повышенная раздражительность не проходит со временем, а только усиливается, есть смысл пройти медицинское обследование: общие анализы мочи, крови, обязательно УЗИ внутренних органов, пройти обследование у невропатолога.

Будьте здоровы и Божьих благословений
Олег